

Chamorro, J. L. (2014). Caminando hacia la excelencia [Reseña del libro de Marí, P. (2011). *Aprender de los campeones*. Barcelona: Plataforma Editorial].

“Los principios para el alto rendimiento son los mismos para cualquier otra actividad” (p. 15). Esta afirmación extraída del libro de Pep Marí refleja perfectamente uno de los principales propósitos de éste. Es por esto que el libro no va dirigido solamente a deportistas, técnicos o profesionales de las ciencias del deporte, sino también a cualquier persona que quiera lograr la excelencia en una actividad determinada.

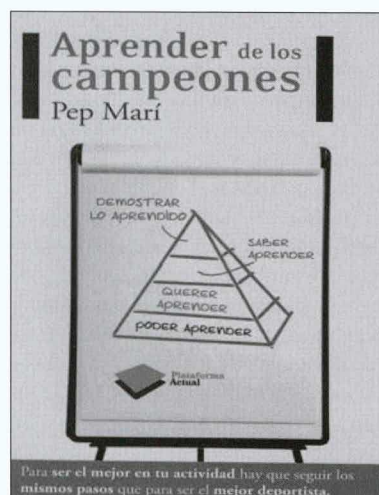
El autor conjuga su amplia experiencia en el ámbito aplicado y profesional de la psicología del deporte con ejemplos de personajes reales y conocidos por el lector, la gran mayoría del mundo del deporte. Así, el lector no sólo puede aprender sobre los principios de la psicología del rendimiento, como Marí la llama, sino también puede disfrutar conociendo interesantes anécdotas de grandes deportistas y su relación con los supuestos teóricos que el autor va proponiendo, haciendo de ésta una lectura fácil y amena.

La estructura del libro gira en torno a la idea de que para ser el mejor cirujano, camarero, músico, estudiante o político hace falta lo mismo que para ser el mejor futbolista. Y en esta búsqueda de la excelencia la psicología tiene un papel crucial, ya que, según el autor, para ser uno más no hace falta la

psicología, para ser uno de los mejores es muy recomendable y para convertirse en el mejor resulta imprescindible.

El libro se puede dividir en cinco partes. La primera de ellas y, en mi opinión, la aportación más importante e interesante que hace Marí en este libro, es un modelo de trabajo con forma de pirámide formado por cuatro niveles. Cada nivel corresponde a un requisito psicológico necesario para alcanzar el máximo rendimiento (deportivo en este caso). De esta forma, durante la primera mitad del libro y a lo largo de los cinco primeros capítulos el autor nos presenta este modelo de trabajo, explicando con detalle cada uno de los niveles y apoyando dicha explicación con ejemplos reales muy ilustrativos.

De forma resumida, en la base de la pirámide tenemos el “poder aprender”. Este nivel hace referencia a la personalidad del deportista y su entorno inmediato (e.g., familia, amigos, pareja, trabajo, etc.). La manera de ser del deportista y sus circunstancias deben



permitirle poder aprender, de lo contrario difícilmente llegará a rendir en la medida de sus posibilidades. Si se busca que el deportista tenga un rendimiento regular, consistente y estable, lo primero que hay que conseguir es que el estado de ánimo de éste sea regular, consistente y estable. Además, el entorno inmediato no debe interferir en su rendimiento o, al menos, el entorno no debe restar.

Cuando satisfacemos el poder aprender, el siguiente nivel que nos encontramos es el “querer aprender” o, lo que es lo mismo, la motivación. Según comenta Marí, para estar motivado hacen falta dos condiciones: tener muy claro los objetivos que se persiguen y pagar todo el precio para conseguirlos. Este precio está formado por: (a) renunciaciones y sacrificios para poder optar al objetivo, (b) esfuerzos para cumplir con el programa de trabajo que requiere el objetivo y (c) aceptar las consecuencias, tanto positivas como negativas, que se derivan de haber optado por ese objetivo y haberse comprometido con esos medios de trabajo.

Después de poder aprender y querer hacerlo, viene el “saber aprender”. Asumir los errores, analizarlos y buscar soluciones son algunos de los recursos que utilizan los campeones para corregir rápidamente sus fallos. Quien sabe aprender nunca comete dos veces consecutivas exactamente el mismo error. Puede que vuelva a fallar, pero nunca por el mismo error. Así, según el autor, después de un error debe venir un análisis que termine con una conclusión y que ésta lleve a un cambio. Fallar consecutivamente, sin cambiar nada entre intentos, equivale a perder el tiempo.

Finalmente, en la cúspide de la pirámide se encuentra “aprender a demostrar lo aprendido” o, con otras palabras, “aprender a competir”. Y es necesario demostrar lo aprendido cuando se está bajo presión, en el momento de la verdad y justo cuando toca. El autor comenta que para tolerar la presión debes realizar justo lo que vienes realizando habitualmente ya que, según él, hacer especial una situación es la peor manera de afrontarla, “¿sabré hacer bajo presión algo que ni siquiera hago habitualmente en los entrenamientos?”. Todas las situaciones son igual de importantes, difíciles o complicadas, ninguna debe considerarse especial si se quiere estar a la altura.

Ya en la segunda mitad del libro, en el capítulo número seis, se tratan algunas fórmulas que sirven para crear y gestionar equipos de alto rendimiento. Este capítulo se puede dividir en creación de equipos ganadores y gestión de dichos equipos. Según el libro, para crear un equipo ganador debes completar el siguiente proceso: (a) disponer de una forma de entender la actividad que se pretende desarrollar en equipo, (b) traducir esa concepción en una metodología y en un rol para cada miembro del equipo, (c) asignar los diferentes roles a las personas más adecuadas para desempeñarlos y (d) conseguir que esas personas sean fieles a sus roles. Una vez confeccionado el equipo ganador, toca gestionarlo. En este caso el autor recomienda que se consensuen las decisiones, tratar a cada persona en función de sus necesidades, sorprender, emocionar y convencer al grupo cuando sea necesario en caso de que éste deba reaccionar ante una determinada situación y hacer sacar una conclusión a quién se pretende emocionar.

En cuanto al capítulo número siete, el autor escoge varios artículos publicados en prensa sobre deportistas y entrenadores que han logrado la excelencia en sus respectivos deportes. En cada uno de ellos saca una conclusión sobre alguna característica que tienen estos personajes y que les ha llevado a lograr la excelencia. Algunas de las conclusiones son que el talento consiste en imaginar rápido, que bajo presión solamente sale bien aquello que está mecanizado, que la mayoría de los problemas de un equipo son debidos al egoísmo de sus miembros y que la función de un jugador estrella no consiste en brillar, sino en hacer brillar.

Respecto al capítulo número ocho, Marí compara las diferentes categorías de deportistas con una clasificación de menor a mayor nivel de excelencia en la que según este orden estarían bohemios, artesanos, artistas y genios, dando a entender que incluso dentro de un ámbito tan abstracto y subjetivo como es el arte también existen cualidades que marcan la diferencia a la hora de lograr la excelencia. De esta manera, comenta las características de cada uno de ellos y en qué se diferencia la excelencia de los últimos respecto a los primeros. Un ejemplo que relaciona ambos mundos pudiera ser: en el mundo artístico un

familiar que pinta sería un bohemio, un pintor de coches sería un artesano, Covarsí un artista y Dalí un genio; en el mundo futbolístico, el delantero de un equipo de barrio sería un bohemio, un extremo cualquiera de un equipo de segunda sería un artesano, Jesús Navas sería un artista y Messi un genio del balón.

Finalmente, el autor acaba con un capítulo llamado “glosario de campeones”. En él, aparecen anécdotas de grandes campeones que han ido apareciendo a lo largo de todo el texto y en cada una de ellas se extrae una conclusión en términos psicológicos. Según el autor, este último capítulo tiene dos objetivos: seguir ofreciendo fórmulas psicológicas y personalizar las que ya se han comentado con anterioridad.

En resumen, decir que el libro aporta un modelo de trabajo práctico bastante útil para, en primer lugar, identificar la necesidad de mejorar algún aspecto psicológico que esté interfiriendo o afectando el potencial de rendimiento de un deportista o una persona que esté realizando una actividad determinada y, en segundo lugar, un modelo de trabajo que permita explorar los diferentes niveles que se necesitan para la preparación de la competición. Sin duda, este es el punto más fuerte a su favor. Además, el libro permite conocer experiencias reales de deportistas (en algún momento un poco forzosa la relación entre experiencia y teoría), característica que hace al libro muy ameno y permite extrapolar las conclusiones extraídas en el ámbito del deporte a otros muchos ámbitos, incluso ayudando a reflexionar al lector sobre cómo mejorar su rendimiento en su actividad y qué aspectos mejorar, lo que hace que sea una lectura de gran ayuda tanto para profesionales o amantes del deporte, como para cualquier otro público.

RECENSIONADOR

José María López Chamorro
Universidad de Extremadura